

Å HUSKE

NAVN



Å HUSKE NAVN

Dersom du vil bli flinkere til å huske navn, er den viktigste forutsetningen du har for å lykkes at du har klart for deg hvor viktig det er. På samme måte som å lære å gå på ski, eller utvikle andre ferdigheter, vil fremgang i å huske navn være avhengig av hvor sterkt du ønsker å bli dyktigere. Ditt ønske om å huske navn øker hvis du stadig minner deg selv om at evnen til å huske navn vil:

1. Hjelp deg til å bygge fortrolighet raskere med nye mennesker
2. Være til hjelp i jobben din
3. Gi deg bedre kontakt med din omgangskrets
4. Hjelp deg til å praktisere den gylne regel «gjør mot andre det du vil at de skal gjøre mot deg»
5. Forhindre vanskelige situasjoner ved å vise at du er oppriktig interessert i dine medmennesker

Husk at en persons navn, for ham eller henne, er det viktigste ordet på alle språk. Det er selve kjennetegnet på at vi er et selvstendig individ.

Barnum, sirkusdirektøren, likte navnet sitt så godt at han tilbød barnebarnet, C.H. Seeley, en stor sum penger dersom han tok «Barnum» som sitt mellomnavn. Sigarettkongen James B. Duke ville gi 40 millioner dollar til Trinity College i Durham, Nord Carolina, hvis skolen byttet navn til Duke University.

***“Husk at en persons navn, for ham eller
henne, er det viktigste ordet på alle språk”***

-Dale Carnegie

Å HUSKE NAVN

INNTRYKK

Første steg på veien til å huske navn på personer:

1. Hør personens navn tydelig.
2. Sørg for å danne deg et klart inntrykk av personen.

Men er det slik i praksis? Når vi blir introdusert for fremmede, høres navnet gjerne ut som: «Krpnee», eller «Jeg vil at du skal møte Lniterxp». Et øyeblikk senere er navnet glemt.

Vi må ha i tankene at det vi virkelig ønsker er å huske selve personen – navnet deres kommer i andre rekke. Det er viktig å gi personen all din oppmerksomhet, være oppriktig interessert i, og villig til å huske vedkommende. Å huske navnet er bare et lite skritt på veien til å huske mennesket bak navnet. Derfor bør vi danne oss et klart inntrykk av personen som vi ønsker å huske navnet på.

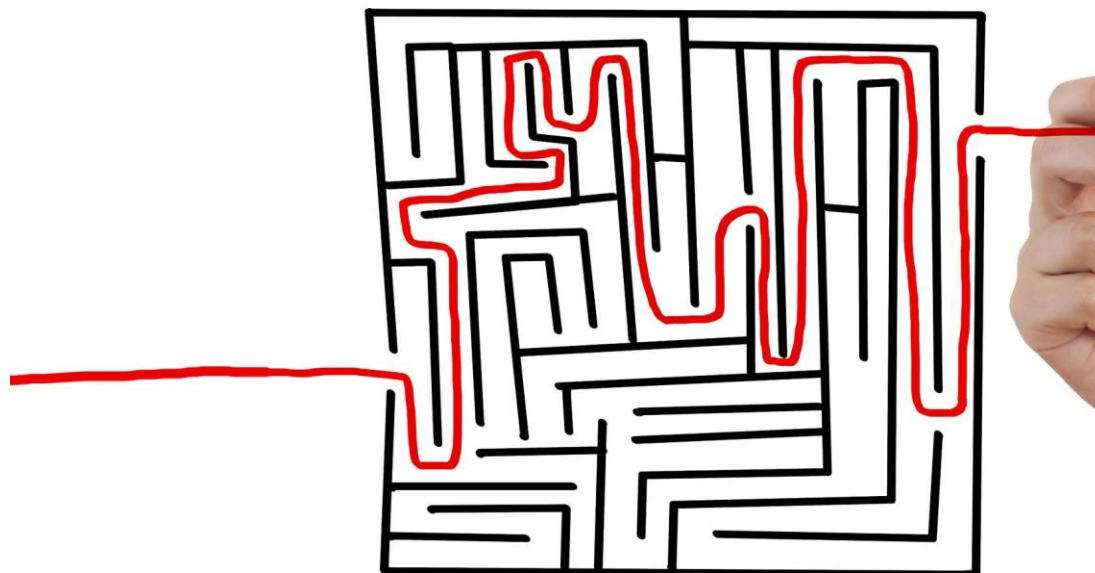
Hvis ikke, blir det å huske navn bare en måte å bevise hvor flinke vi er til å huske, når det egentlig skulle være resultatet av et ønske om å få det andre mennesket, ikke oss selv, til å føle seg betydningsfull.

Fem måter å danne seg et klart og levende inntrykk av et navn:

1. Lytt når du blir introdusert for noen. Konsentrer deg om å oppfatte navnet riktig. Tenk bare på en ting: Navnet. Hør personens navn tydelig.
2. Hvis du ikke oppfatter navnet ordentlig, spør: «Unnskyld, jeg oppfattet ikke navnet ditt. Kan du være så snill å gjenta det?»

“Skriv alltid ned et navn om du har muligheten”

- Dale Carnegie



Å HUSKE

NAVN

3. Hvis navnet er blitt gjentatt og du fortsatt ikke har fått tak i det, si da: «Beklager, men jeg oppfattet ikke navnet. Kan du være så snill å stave det for meg?» Husk at du snakker om en persons navn, og personen vil bli glad for at du er så personlig engasjert i hans/hennes navn.

4. Noen navn er så vanskelige at selv etter at de har stavet det, så klarer du likevel ikke å gjenta det. Da kan du si: «Du har et sjeldent navn som jeg gjerne vil huske. Kan du skrive det ned mens du staver det en gang til?»

Skaff deg et synsinntrykk av navnet i tillegg til hørselsinntrykket. Nervene som går fra øyet til hjernen er sterkere enn nervene som går fra øret til hjernen. Kineserne sier: «Å kunne se en gang er verdt tusen ganger mer enn å høre».

5. Bruk din viljestyrke og si til deg selv: «Jeg vil huske navnet på denne personen og jeg skal klare det».

Tre måter du til å danne seg et klart og levende inntrykk av personen:

1. Se på ansiktet og legg merke til særegne ansiktstrekk.

2. Legg merke til kroppsbygningen til personen
- lang, kort, tynn, tykk osv.

3. Lytt nøye til stemmen
- lys, mørk, svak, sterk, klangfylt osv,

GJENTAKELSE

Andre steget på veien til å huske navn er gjentakelse. Du kan huske nesten alt hvis du bare gjentar det ofte nok.

Al-Azhar universitet i Kairo har flere tusen studenter. For å komme inn på universitetet må hver enkelt student kunne Koranen utenat. Den er omtrent på størrelse med Det Nye Testamentet og det tar tre dager å ramse opp hele Koranen.

Du kunne lære Det Nye Testamentet utenat hvis du hadde startet tidlig nok og siden vedlikeholdt det. På samme måte vil du aldri få problemer med å huske navn hvis du gjentar det ofte nok.

ÅTTE MÅTER Å HUSKE NAVN PÅ VED REPETISJON:

1. **Når du blir introdusert for et menneske, gjenta navnet straks.** Ikke bare si: «Hei», men si «Hei, Bjørn», og dermed får du umiddelbart repetert navnet.
2. **Bruk navnet flere ganger i samtalen.** Du kan for eksempel si: «Jeg har aldri tenkt på dette før, men kanskje du har rett, Hilde». Gjør du det på denne måten så lærer du ikke bare navnet lettere, men involverer også den du prater med på et høyere nivå. Du må selvfølgelig ikke overdrive det hele, oppriktighet er en forutsetning!
3. **Gjenta navnet stille for deg selv mens vedkommende snakker.** Om jeg blir introdusert for Lars Berg, gjentar jeg raskt for meg selv «Lars Berg, Lars Berg, Lars Berg...». Hvis jeg ikke gjør det, er det en stor sjanse for at jeg i løpet av ti sekunder glemmer om han het Lars Berg eller Lars Borg.
4. **Hvis du jobber med en liste over navn du gjerne vil huske, jobb da med noen få om gangen og gjenta dem for deg selv flere ganger før du forsøker å huske nye navn.**

Psykologiske tester har vist at du husker ting dobbelt så raskt hvis du jobber med det i korte perioder i stedet for lenge av gangen.

Disse testene har vist at hvis du arbeider så mye som en time i strekk på å lære noe utenat, lærer du bare halvparten så mye som det er mulig å lære pr. tidsenhet. Du kan altså lære nesten like mye hvis du bruker ti minutter per dag i tre dager på rad.

Poenget er; lær litt etter litt, men repeter det ofte om du vil huske det skikkelig.

Hvis du blir introdusert for en hel gruppe mennesker samtidig, bør du konsentrere deg intenst om hvert navn når du hører det. Mellom hver presentasjon ser du på den du sist ble presentert for og gjentar navnet for deg selv. Når du er introdusert for alle, tenk etter hvor mange du husker navnet på. Fortsett deretter med å repetere navnene. Du vil bli overrasket over hvor fort andre begynner å snakke om din evne til å huske navn.

5. **Frisk opp hukommelsen på hva folk heter like før du skal møte noen.**
6. **Snakk med personen om navnet hans/hennes.** Om det er et sjeldent navn du aldri har hørt før, hvorfor ikke si det? Hvis du hadde en gammel kjæreste med samme navn, så si det.

Jeg møtte en gang en mann som het Tannenbaum til etternavn. Jeg kommenterte at navnet hans betyr juletre på tysk. Han var klar over det og fortsatte med å fortelle om sine forfedre som kom fra Tyskland. Med andre ord, hvis det er mulig, så få satt i gang en samtale om personens navn.

7. **Når du sier *ha det* til noen du nettopp har møtt, si navnet om igjen.** «Det var hyggelig å hilse på deg, Kristine».
8. **Pugg de navnene som du virkelig ønsker å huske daglig.** Prøv å se for deg personens særtrekk du tenker på navnet. Vi glemmer like mye på de åtte første timene etter at vi har lært noe, som vi gjør på de neste tretti dagene. Derfor er denne formen for repetisjon meget viktig.

ASSOSIASJON

Tredje steg på veien er å lage assosiasjoner knyttet til navn du ønsker å lære deg. Det sterkeste bånd du kan lage er en assosiasjon mellom ansiktsuttrykket og et bilde som minner om navnet.

SEKS AV DE VANLIGSTE ASSOSIASJONSMETODENE:

Rim

Lag et rim på navnet ved å bruke noe som er typisk for personen eller eventuelt helt det motsatte. Fest så dette til hukommelsen med et synsbilde som forbindes med rimet. Rimet vil så forbindes med navnet. Om du for eksempel møter en mann som heter Høyer som alltid ler og forteller vitser, så kan et rim være: «Høier er en som alltid skøyer». Forestill deg så et bilde av ham mens han knekker sammen av latter.

Du møter Lise Hoel. Et rim kan være «Lise Hoel skinner som en sol». Se for deg henne som om hun smelter av varme. Husk, jo mer overdrevet og sprøtt bildet er, desto lettere blir det å huske.

Yrke

I noen tilfeller kan du minnes en person ved å komme på hvilket yrke han har, og så huske navnet ved hjelp av yrket. Jeg traff en mann som het Elfenben og var tannlege. Jeg husket navnet ved først å tenke på tenner ... så hoggtenner ... så elfenben og dermed husket jeg også etternavnet hans.

Minnesbilde

Denne metoden innebærer en assosiasjon mellom navnet og utseendet. Det kan være personens virkelige utseende eller noe du fantaserer deg frem til. Velg ut et særtrekk som først gjør inntrykk på deg. Det kan være hårfarge, frisyre, øyne, hake, ansiktsform, skuldre, eller andre fysiske trekk.

La oss se hvordan vi kan huske etternavnet With. Vi forestiller oss at håret hans er sort, men at han liker hvitt hår. Hver morgen tar han en stor flaske med hvitt blekk og tømmer det over hodet og gnir det inn til han får det hvite håret, som han faktisk har.

Klarer vi å danne oss et bilde av With der han står foran baderoms speilet og tømmer hvitt blekk over hodet? Da kommer dette bildet automatisk fram når vi treffer han neste gang, og vi vil enklere huske etternavnet hans.

Betydning

Hvis navnet i seg selv betyr noe, vil du lett kunne assosiere personen med denne betydningen. Hvis en mann heter Hammer kan du enkelt forbinde mannen med en hammer. Du kan se han streve med å slå i en stor spiker med en hammer.

Inntrykk

Denne assosiasjonsmetoden krever at du bruker fantasien. Noen navn er vanskelige å huske ved hjelp av de fire første assosiasjonsmetodene fordi de er lange og innviklede. Del derfor navnet i stavelser og tenk deg et bilde for hver stavelse. Det kan være nødvendig å endre på navnet for å få det til.

Slik gjør du det: Mal et bilde i fantasien din av personen du ønsker å huske navnet på hvor han er i ferd med å gjøre noe som fører fram til navnet. Plasser personen inn i bildet med både ansikt og kropp, og når du senere minnes dette bildet, så vil du huske både utseendet og navnet. Vær sikker på at bildet er både absurd og overdrevet og at det skildrer en handling. For eksempel:

Havrevold:

Se for deg Havre i en havreåker i ferd med å bli meiet ned (vold) av en ljà.

Helgesen:

Tenk deg Helge i et forsøk på å nå siste båt hjem for helgen. Båten har lagt fra land og Helge forsøker å hoppe om bord, men mislykkes og blir for sen hjem i helgen og ellers ganske våt.

Ormbostad:

Forestill deg at Ormbostad kryper rundt i et ormebol og ikke kommer seg av sted. Det har vært nødvendig å endre litt på navnet for å få det til: ORM(e)BO(l)STED.

Liknende navn

Denne metoden går ut på at du assosierer en ny person med en som du allerede kjenner som har det samme, eller et liknende navn. Dette er en effektiv måte å huske navnet til personer som heter Hansen, Olsen, eller andre vanlige navn. Tenk deg at personen utfører en handling sammen med den personen du allerede kjenner.

REPETISJON:

INNTRYKK

Navnet

Lytt

Spør om igjen

Spør etter stavemåte

Skriv det ned

Personen

Ansiktet

Størrelsen

Stemmen

Viljen til å huske navn

ASSOSIASJON

Bruk navnet øyeblikkelig

Bruk det ofte

Gjenta det inni deg

La bilde av navnet/personen

passere i revy

Snakk om navnet

Bruk det når du sier ha det til noen

Gjennomgå navnene på slutten av dagen

Frisk opp navnehukommelsen nå og da

REPETISJON

Rim

Yrke

Minnebildet

Betydning

Inntrykk

Lignende navn



www.dalecarnegie.no

